Bong Gân Ngón Chân Cái Và Những Kiến Thức Cần Biết

Bong gân ngón chân cái là một hiện tượng không còn mấy xa lạ đối với nhiều người nữa trong cuộc sống ngày nay. Tuy nhiên, không phải ai cũng biết cách xử trí đúng cách vấn đề quen thuộc này. Điều này có thể dẫn đến các hậu quả khó lường như: gây sưng tím, thoái hóa khớp và hạn chế di chuyển. Trong bài viết dưới đây, Vivita.vn sẽ mang đến những kiến thức quan trọng về **bong gân ngón chân cái**. Nhờ đó, bạn sẽ hiểu biết hơn về những hậu quả cũng như cách xử lý, cách phòng tránh.

1 Bong gân là gì?



Bong gân là tình trạng gây co giãn hoặc làm rách dây chằng, thậm chí dẫn đến trật khớp.

Gân hay còn gọi là dây chằng được cấu thành từ collagen. Đây là một loại mô liên kết giúp gắn kết hai đầu xương, hoặc cơ với xương. Dây chằng có tác dụng bảo vệ khớp xương khỏi những hư tổn nhờ khả năng chịu lực căng. Chấn thương gây bong gân tiềm ẩn những hậu quả khó lường vì hiện tượng này làm xê dịch các khớp xương một cách đột ngột.

Bong gân sẽ gây co giãn hoặc làm rách dây chằng và nguy hiểm hơn là trật khớp lệch khỏi vị trí ban đầu. Bong gân ngón chân cái khiến cho dải mô giữa các xương ngón chân bị chấn thương. Và hơn nữa, việc dãn dây chằng có thể trở nên trầm trọng hơn gây khó di chuyển về mặt lâu dài. Vì thế, bong gân ngón chân cái rất đáng quan ngại vì nó ảnh hưởng đến sức khỏe tiêu cực hơn chúng ta tưởng.

2 Các dấu hiệu gặp phải khi bị bong gân ngón chân cái



Các dấu hiệu có thể nhận biết rõ nhất là bầm tím, sưng, tê hoặc liệt ngón chân cái,…

Tùy vào số lượng mô bị tổn thương, các dấu hiệu của chấn thương bong gân ngón chân cái có thể nhẹ hay trở nên nghiêm trọng. Bao gồm:

- Dấu hiệu thường gặp ở vùng quanh da nhất là: đau, sưng, bầm tím, khớp ngón chân hạn chế di chuyển.
- Khớp tổn thương không có khả năng chịu trọng lượng và di chuyển như bình thường.
- Cảm giác được âm thanh "bốp" của âm thanh lệch gân.
- Có thể bị tê hoặc liệt bàn chân do tổn thương dây thần kinh hoặc mạch máu
- **Chấn thương ngón chân cái** sẽ dẫn đến khó khăn trong việc di chuyển của ngón chân cái.
- Ảnh hưởng đến các khớp xung quanh gây hạn chế di chuyển.
- Đối với chấn thương nặng, cơn đau dữ dội khiến việc mang vác nặng và di chuyển cổ chân rất khó khăn.

Bong gân ngón chân cái thường gây cơn đau ngay lập tức và trở nên nghiêm trọng hơn trong vòng hơn 24 giờ. Đặc biệt là khi các tổn thương cứ lặp đi lặp lại và khó lành hơn thông thường. Lúc này, bạn có thể cần nhiều biện pháp điều trị hơn, thậm chí là phẫu thuật.

3Các cấp độ bong gân ngón chân cái thường gặp thường gặp



Bong gân ngón chân cái có nhiều mức độ khác nhau, xếp loại dựa vào thời gian lành và số dây chằng bị tổn thương.

Mức độ biểu hiện của tình trạng bong gân ngón chân cái phụ thuộc nhiều vào yếu tố gây chấn thương và nguyên nhân chấn thương. Từ đó, bong gân ngón chân cái có thể biểu hiện như đã nêu ở trên tùy vào cấp độ khác nhau. Thông thường, ngón chân cái khi bị bong gân sẽ được phân ra 3 cấp độ chính sau đây:

- **Bong gân nhẹ:** Đây là trường hợp lành tính nhất khi dây chằng giữa 2 khớp bị giãn ra nhưng không bị đứt hay có dấu hiệu của việc bị rách. Vì vậy, cấp độ này có khả năng lành cao hơn.
- **Bong gân vừa:** Đây là trường hợp nặng hơn khi một, một số hay nhiều sợi dây chằng giữa các khớp bị giãn ra gây đứt và bị rách ra.
- **Bong gân nặng:** Trường hợp nặng nhất và khó lành nhất khi một chùm dây chằng của một khớp bị giãn đến mức rách ra. Chấn thương ở mức độ này phải được xử trí một cách đúng cách và kịp thời. Vì nếu không, có thể sẽ dẫn đến những hậu quả, hệ lụy khó lường. Hơn nữa, khả năng lành lại cũng thấp và hơn nguy cơ tái diễn chấn thương sẽ xảy ra với mức độ cao hơn.

4Bị bong gân ngón chân cái là do đâu?

Ngày nay, hiện tượng bong gân ngón chân cái không còn trở nên quá xa lạ với nhiều người nữa. Ai cũng có thể trở thành "nạn nhân" của tình trạng này ở bất kì đâu và bất kỳ lúc nào. Vậy đâu là các nguyên nhân khiến ngón chân của chúng ta bị bong gân?

4.1 Nguyên nhân

Bong gân ngón chân cái có thể dễ dàng xảy ra khi chúng ta bị ngã, uốn người hay đơn giản là do thể thao, hoạt động mạnh hằng ngày. Đây là các nguyên nhân phổ biến có hệ lụy làm lệch khớp, lệch dây chằng ngón cái. Điều này có thể gây kéo giãn, hoặc đứt, rách dây chằng khiến ngón chân cái không chuyển động như thường được.



Loại chấn thương này có thể xảy đến với bất kỳ ai và trong nhiều tình huống cuộc sống đời thường.

>>Xem thêm: Gãy Xương Ngón Chân Cái Và Những Điều Cần Biết

4.2 Các trường hợp chấn thương ngón chân cái thường gặp

- Khi chúng ta đi bộ, chạy, nhảy ở trên các mặt đường gồ ghề, không bằng phẳng, nhiều chướng ngại vật.
- Khi chúng ta đột ngột xoay hoặc uốn dẻo cơ thể từ trạng thái bình thường.
- Khi chúng ta hoạt động mạnh, chơi các bộ môn sử dụng chân nhiều như chạy marathon, đá banh, bóng rổ, bóng chuyền, cầu lông, tennis,…
- Khi ngón chân tiếp đất do bị ngã, té vì bị trơn, trượt, hoặc các tai nạn nghiêm trọng khác.
- Do chúng ta vô tình vấp ngón chân cái của mình vào chân ghế, chân bàn,…
- Do chúng ta vô tình bị người khác đạp chân lên.
- Khi chúng ta đeo giày thể thao, giày cao gót không vừa chân hoặc sai cách trong thời gian dài, không cho ngón chân "thở", bị bí quá lâu.
- Khi chúng ta bắt đầu chơi thể theo, hoạt động mạnh mà không khởi động. Hoặc thậm chí ta có vận động nhưng lại vận động sai tư thế.
- Khi chúng ta bị các vấn đề về xương khớp.
- Khi chúng ta đã bị bong gân trước đó nhưng không đi chữa trị kịp thời, dứt điểm. Điều này khiến cho các chấn thương như bong gân dễ phát sinh lại hơn.



Trong số các tình huống kể trên, vấp ngã được coi là nguyên nhân chính làm gây thương tật ở ngón chân cái.

5Đối tượng có thể bị bong gân ngón chân cái

Ta có nhiều nguyên nhân cũng như tình huống rất đời thường dẫn đến bong gân ngón chân cái. Đặc biệt theo nghiên cứu của bác sĩ cũng như các chuyên gia trong nghề, các đối tượng sau là những người dễ bị bong gân ngón chân cái nhất:

- Người cao tuổi.
- Người béo phì.
- Trẻ em quá nhỏ.
- Người có thân hình quá gầy.
- Chị em có thói quen hay sử dụng giày cao gót.
- Người có thói quen tập thể dục.
- Các vận động viên chơi các môn thể thao sử dụng chân nhiều.
- Những người bị các vấn đề về xương khớp trước đó.

6Các giai đoạn bong gân ngón chân cái

Sau chấn thương, chúng ta sẽ trải qua những giai đoạn bong gân ngón chân cái như sau:

- 72 giờ sau chấn thương: Vùng ngón chân cái của chúng ta sẽ bị viêm tấy, sưng lên làm tụ máu. Hơn nữa, nước hoạt dịch có thể ngấm vào các sợi dây chằng bao khớp và nguy hiểm hơn có thể tràn vô cả khe giữa 2 đầu khớp
- 36 giờ sau chấn thương: Lúc này ở ngón chân sinh ra các chất serotonin, prostaglandin, histamin cũng như các tế bào bạch cầu về nơi chấn thương. Điều này dẫn đến việc máu bị đẩy ra ngoài mạch, gây sưng tấy, viêm và đau nhức dữ dội, khó chịu
- Giai đoạn hồi phục: Tại vùng chấn thương sản sinh ra các mạch máu mới cũng như hình thành các sợi collagen non liên kết các khớp lại và vết thương hết bị sưng tím
- 4,6 Tuần sau chấn thương: Các sợi Collagen non được hình thành giúp tái tạo độ dài, độ đàn hồi và kích cỡ các sợi dây chằng như khi chưa chấn thương. Tuy nhiên, chỉ một sự vận động mạnh vô tình cũng khiến cho sợi dây chằng mới bị dãn ra và đứt lại do độ căng chưa cao.



Đây là tình trạng rất phổ biến nhưng có thể gây nguy hiểm nếu không điều trị kịp thời.

Xem thêm: **Viêm Bao Hoạt Dịch Ngón Chân Cái Và Những Điều Cần Biết**

7 Hậu quả khi không xử trí bong gân ngón chân cái kịp thời

Cũng như các vấn đề bong gân tại các vị trí khác, mọi người thường có cái nhìn chủ quan về vấn đề này. Vì họ cho rằng bong gân chỉ sau một thời gian ngắn sẽ lành lại. Tuy nhiên, bong gân ngón chân cái nói riêng và bong gân nói chung còn ẩn chứa các hệ lụy nguy hiểm đến chúng ta.

Nếu không xử trí chấn thương đúng cách và kịp thời, ngón chân cái sẽ không phục hồi qua những giai đoạn như trên. Thay vào đó, chúng ta sẽ không còn khả năng vận động mạnh, chơi thể thao, chạy, nhảy hoặc thậm chí là đi đứng một cách bình thường cũng trở nên khó khăn. Bong gân ngón chân cái còn làm hư hại vùng sụn viền và các khớp bao, làm khớp bị thoái hóa,…

8 Xử trí như thế nào cho đúng cách?

Khi gặp phải chấn thương bong gân này, hãy chườm vùng chấn thương với đá lạnh ngay tức. Việc này giúp làm co mạch máu, ngừng chảy màu, khiến da bớt bị sưng tấy, tím và làm dịu vết thương giúp chúng ta giảm đau. Tuy nhiên, bạn không nên chườm nóng hoặc ấm và không dùng dầu nóng để xoa bóp vùng bị bong gân.



Mặc dù bong gân không quá nguy hiểm nhưng vẫn cần sự can thiệp kịp thời của các chuyên gia y tế để tránh hệ lụy về sau.

Để tránh gây giãn mạch làm chảy máu và sưng tấy, tím tái hơn, chúng ta không nên tiêm bất cứ loại thuốc gì hay băng quá chặt. Đây là những hành động ảnh hưởng tiêu cực đến vết thương trừ khi có sự khuyến cáo của bác sĩ. Bạn cần phải đến cơ sở y tế gần nhất để được điều trị kịp thời

Nếu chấn thương ở mức độ nặng, hãy đi đến bệnh viện ngay và nhờ sự trợ giúp của bác sĩ. Vì đây là dạng chấn thương cần được xử trí bằng phương pháp phẫu thuật và bó bột. Điều này đảm bảo khớp được giữ nguyên trong khoảng thời gian từ 1 tháng đến 1,5 tháng.

9Làm gì để ngăn ngừa hiện tượng bong gân bong gân ngón chân cái xảy ra?

Cách xử trí chấn thương tốt nhất là không để tổn thương xảy ra. Để phòng tránh bong gân ngón chân cái, bạn có thể xây dựng những thói quen sau:



Lối sống lành mạnh, chế độ dinh dưỡng và sinh hoạt hợp lý, khởi động đầy đủ trước khi chơi thể thao,… sẽ giúp phòng tránh chấn thương.

- Chế độ dinh dưỡng hợp lý, đầy đủ chất: Các thực đơn giàu chất dinh dưỡng, vitamin và đặc biệt là canxi giúp các mô, cơ luôn chắc khỏe, đồng thời giúp cơ thể phát triển một cách toàn diện.
- Trước khi vận động mạnh hay tham gia các trò chơi thể thao, hãy khởi động đúng cách bằng các động tác nhẹ nhàng với tính hiệu quả cao. Vì các bài tập đúng phương pháp cho chân đều giúp cho chân không bị xảy ra các hiện tượng trật khớp hay bong gân.
- Dành cho cơ thể những khoảng thời gian nghỉ ngơi giúp cơ thể không bị chấn thương từ bên trong hay do các dấu hiệu tiềm ẩn.
- Sử dụng giày thể thao đúng mục đích, đúng kích cỡ.

Bong gân ngón chân cái là chấn thương tưởng chừng như bình thường nhưng lại chứ các hậu quả nghiêm trọng khó lường. Việc trang bị cho mình những kiến thức về cách phòng tránh và cách xử trí tình trạng này là cần thiết. Hãy bảo vệ và yêu thương cơ thể của bản thân ngay từ hôm nay bạn nhé.

Hy vọng những chia sẻ của Vivita.vn trên đây sẽ giúp các bạn có thêm thông tin bổ ích về tình trạng bong gân ngón chân cái. Nếu có bất kỳ thắc mắc nào, bạn đọc vui lòng bình luận bên dưới bài viết hoặc liên hệ hotline 0888 533 350 để được các Dược sĩ giải đáp.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/bong-gan-ngon-chan-cai.html